

Nomenclature des facteurs naturels de santé
Cours nº 102

L'être humain peut poser et pose de nombreux gestes dans sa vie de tous les jours. Généralement, chacun de ces gestes exerce une action bonne ou mauvaise sur la santé de l'individu. Il est bien rare qu'un geste posé soit complètement neutre sur le plan de la santé.

La notion de geste dont il est question ici doit être considérée dans sa plus grande extension. Le mot geste couvre en fait toutes les situations dans lesquelles l'être humain peut s'impliquer. Ainsi, vu sous cet angle, le fait de penser est un geste. Ressentir une émotion l'est aussi.

L'être humain agit, pense, ressent, s'émeut, s'apitoie, se réjouit, adopte diverses attitudes, se vêt, réfléchit, rit, s'attriste, dort, médite, etc. Tous ces gestes, au sens très large du mot, influencent favorablement ou défavorablement sa santé. Lorsqu'ils contribuent au maintien ou à l'amélioration de la santé, on les identifie à des facteurs naturels de santé. Lorsqu'ils contribuent à détériorer la santé, on dit qu'ils constituent des facteurs de maladie.

Dans l'approche HYGIONOMISTE®, on tente d'identifier le plus complètement possible l'ensemble des facteurs naturels de santé. On en fait d'abord la nomenclature puis on expose le contenu détaillé de chacun de ces facteurs. On peut alors ensuite recommander l'application correcte de ces facteurs aux personnes qui, en nous consultant ou autrement, nous en font directement ou indirectement la demande.

Comme on pourra le constater, les facteurs naturels de santé sont variés et nombreux. Le fait de tous les connaître et de les comprendre à fond permet de pouvoir agir d'une façon efficace lorsque vient le temps d'en proposer une application concrète. Or, il est essentiel de bien saisir cette notion dès le départ, puisque la gestion correcte des facteurs naturels de santé constitue l'essentiel de la naturopathie.

C'est pour cette raison que nous consacrerons plusieurs cours à l'étude des facteurs naturels de santé. Pour l'instant, nous nous contenterons d'en faire la nomenclature et d'examiner les principaux éléments qui font partie de chaque facteur naturel de santé.

Voici, tirée de la brochure « L'approche HYGIONOMISTE® » la nomenclature sur les facteurs naturels de santé. Cette nomenclature se veut la plus complète possible. Elle inclut les principaux éléments qui se rattachent à chacun des facteurs naturels de santé.

Les facteurs naturels de santé selon l'approche HYGIONOMISTE®

La nomenclature des facteurs naturels de santé présentée ici, de même que l'énumération des éléments qui s'y rattachent, est conforme à l'approche HYGIONOMISTE ®. Cette nomenclature n'a cependant pas la prétention d'être exhaustive. Elle pourrait être modifiée en fonction de l'acquisition de connaissances nouvelles. Elle repose donc sur une conception dynamique.

Les éléments se rapportant à chacun des facteurs de santé sont fournis à titre indicatif seulement. Ils ne couvrent pas nécessairement tout ce qu'implique chacun des facteurs naturels de santé. Ils ne font qu'indiquer les principaux sujets reliés à ces facteurs. Il appartient au praticien qui recommande la gestion des facteurs naturels de santé, de les expliciter. L'approche HYGIONOMISTE ® n'est pas d'abord et avant tout une compilation de recettes de vie saine, mais une philosophie de la santé, basée sur la compréhension de la physiologie humaine.

L'ordre dans lequel les facteurs naturels de santé sont présentés n'a rien de hiérarchique. Ces facteurs ne sont pas placés par ordre d'importance. Bien que certains facteurs soient plus déterminants que d'autres, l'approche HYGIONOMISTE ® suggère de les appliquer intégralement puisqu'ils concourent tous à l'amélioration de la santé.

L'air (facteurs respiratoires)

- la qualité de l'air
- la respiration profonde
- les techniques respiratoires
- les diverses formes de pollution de l'air
- le tabagisme
- la fumée secondaire
- l'air à l'intérieur de nos demeures
- l'aération de la chambre à coucher
- la présence des plantes
- l'utilisation des produits domestiques (nettoyants, désinfectants, fixatifs pour cheveux, etc.)
- le camouflage des mauvaises odeurs (aérosols, chandelles aromatisées, encens, parfums, etc.)

L'eau
(facteurs hydriques)

- la qualité de l'eau
- l'eau de source
- l'eau filtrée
- l'eau distillée
- les boissons
- les jus
- les aliments riches en eau
- l'évaluation des besoins hydriques
- le phénomène de la soif
- la déshydratation

L'alimentation
(facteurs nutritionnels)

- les aliments sains
- les aliments biologiques
- la variété alimentaire
- la cuisson des aliments
- les aliments raffinés et dénaturés
- le comblement des carences nutritionnelles
- les suppléments alimentaires
- les antioxydants
- les probiotiques
- les phytonutriments
- l'azote atmosphérique
- les excès alimentaires
- les combinaisons et les séquences alimentaires
- la mastication des aliments

L'activité physique
(facteurs kinésiques)

- le travail physique
- l'exercice physique
- la pratique des sports
- l'athlétisme
- le développement des qualités de la valeur physique
- la dépense énergétique dans le contrôle du poids
- la nécessité de bien doser les efforts physiques
- les stimulateurs de muscles

La posture
(facteurs posturaux)

- la tenue tonique du corps
- la sollicitation des muscles faibles
- la bonne façon de porter des charges
- les positions d'affaissement et de relâchement
- le choix judicieux de l'ameublement : sièges, fauteuils, lits, matelas, etc.

Le repos
(facteurs récupérateurs)

- la relaxation
- le sommeil
- la sieste
- le massage relaxant
- la recherche du calme
- la détente en état Alpha
- les périodes de silence
- la méditation

L'ensoleillement
(facteurs photonomistes)

- l'exposition au soleil
- les filtres et écrans solaires
- la technique du bronzage
- les lampes solaires
- les bains de lumière
- les boîtes lumineuses

La propreté corporelle
(facteurs hygiéniques)

- l'eau : le bain, la douche, les frictions
- le savon
- les cosmétiques et autres produits appliqués sur la peau
- la douche vaginale
- les lavements
- les irrigations du côlon

Les vêtements (facteurs vestimentaires)

- le confort vestimentaire
- l'aspect anatomique et physiologique des vêtements

Le chaud et le froid (facteurs caloriques)

- les propriétés de la chaleur : activation sanguine, détente, etc.
- les propriétés du froid : action tonifiante, etc.
- l'eau : douche, bain, enveloppements
- le sauna
- bain de vapeur
- lampes infrarouges
- coussins électriques, etc.

L'environnement (facteurs écologiques)

- le biotope : milieu de vie immédiat
- le climat
- l'altitude
- l'humidité
- les variations de la température
- le degré d'ensoleillement
- la végétation - la faune
- l'habitat et l'urbanisation
- le milieu de travail

Les divertissements (facteurs récréatifs)

- l'amusement
- les loisirs
- les jeux

Les instincts naturels (facteurs instinctuels)

- la sécurité personnelle
- la liberté d'action
- la liberté de parole
- l'instinct maternel et paternel

L'activité sexuelle (facteurs reproductifs)

- les pratiques saines
- les pratiques malsaines
- les orientations sexuelles : hétérosexualité, homosexualité, bisexualité, etc.
- la contraception

L'activité mentale (facteurs mentaux)

- la visualisation
- l'autosuggestion
- la concentration
- la mémoire
- la réflexion
- le jugement
- la créativité

L'idiosyncrasie (facteurs idiosyncrasiques)

- la qualité de l'hérédité
- le tempérament
- le caractère

La vue
(facteurs visuels)

- les applications pratiques de la couleur
- les exercices qui améliorent la vision

Les sons
(facteurs acoustiques)

- les sons harmonieux : chant des oiseaux, ruissellement des cours d'eau, pluie, etc.
- la musique
- le bruit

Les odeurs
(facteurs olfactifs)

- les odeurs agréables : les fleurs, les parfums, etc.
- les odeurs désagréables
- les odeurs nauséabondes

Le toucher
(facteurs tactiles)

- l'importance du toucher
- le contact cutané du nouveau-né avec la mère
- les étreintes

Le goûter
(facteurs gustatifs)

- les saveurs
- les aromates et les épices
- la préservation des papilles gustatives

Les relations individuelles (facteurs relationnels)

- le milieu familial
- le milieu professionnel
- le milieu scolaire
- le milieu social
- le milieu communautaire

Le comportement psychologique (facteurs psychologiques)

- la motivation
- le rire
- l'optimisme
- le sens de l'humour
- la paix intérieure
- la valorisation individuelle
- la satisfaction du devoir accompli
- la maîtrise de soi
- la satisfaction du sens de l'esthétique

La maîtrise des émotions (facteurs émotionnels)

- le contrôle des émotions négatives : peur, crainte, amertume, hostilité, colère, jalousie, envie, etc.
- la recherche des sentiments positifs : sécurité, confiance, joie, harmonie, amour, etc.

L'aspect spirituel (facteurs spirituels)

- le sens à donner à l'existence
- le sentiment religieux apaisant
- la spiritualité qui ennoblit
- la recherche du divin en tout

**L'atoxicité
(facteurs de prévention de l'intoxication tissulaire)**

- la propreté du milieu interne (pureté tissulaire)
- le tabagisme
- les drogues récréatives
- les médicaments toxiques
- les vaccins
- la fluoration de l'eau
- les radiations ionisantes, le radon, les ondes électromagnétiques, etc.

[][][][][][][][]